

---

# Lettfattelig og innholdsrik startbok i kognitiv atferdsterapi

---

## ANMELDELSER

MARGARETHA DRAMSDAHL

Overlege/psykiater, Epilepsihospitalet Filadelfia, Danmark

HUGO A. JØRGENSEN

Professor emeritus, overlege/psykiater, Privathospitalet Skovhus,  
Danmark

---

Egil W. Martinsen, Erik Falkum, Ole Rikard Haavet et al.

ABC i kognitiv terapi

Startbok for helsearbeidere. 2. utg. 114 s., ill. Bergen: Fagbokforlaget, 2021. Pris  
NOK 199

ISBN 978-82-450-3808-8

---



*ABC i kognitiv terapi – Startbok for helsearbeidere* er revidert og oppdatert. Den er tiltenkt studenter og helsearbeidere samt pasienter og pårørende. Bakgrunnen for boken er forfatterne mangeårig erfaring som terapeuter og undervisere. Den er lansert som praksisnær og skrevet i enkelt språk.

Med sine ti kapitler dekker den blant annet alliansens betydning, den kognitive grunnmodellen, depresjon, angstlidelser, kroppslige symptomer, barn og ungdom, og kognitiv atferdsterapi i primærhelsetjenesten.

Ti kapitler på drøye hundre sider er ambisiøst, og enkelte kapitler blir korte og overfladiske. Spesielt omtalen av barn og unge blir for kort, med henblikk på den store betydning intervensjoner og forebyggende tiltak kan ha for resten av livet. Det foreligger mye litteratur på området og flere veldokumenterte programmer.

Den sokratiske dialog kunne med fordel fått plass i kapitlet om alliansens betydning. Sokratiske dialog er grunnleggende for utøvelsen av kognitiv terapi. Den er alliansefremmende og essensiell for at terapien blir et samarbeidsprosjekt. Terapeutens tilgang er genuint undrende med hyppige oppsummeringer, som sikrer felles forståelse.

Vi gjør oppmerksom på at påstanden på side 24, «I kognitiv terapi er vi ikke så interessert i hvorfor psykiske plager oppstår», ikke alltid er korrekt, og temaet blir da også motsagt på side 27 med omtale av grunnleggende selvpoppfatninger/leveregler og sekundære leveregler.

Strammere redigering savnes, og interne referanser ville gitt et pedagogisk løft og bidratt til å knytte boken bedre sammen.

Vi vil imidlertid påpeke at det er befriende å lese en bok som omtaler utfordrende teori og praksis på en så lettfattelig måte. Dette krever stort overskudd av kunnskap og erfaring fra forfatterne side.

Boken har et innbydende og overkommelig format, og holder det den lover i innledningen. Pasienter og pårørende kan nok ha utbytte av å lese boken, selv om den primært henvender seg til fagpersoner.

Selv om en liten bok på 114 sider ikke er den eneste ballast en terapeut bør ha, så rommer boken såpass meget at den kan være en god start. Vi kan varmt anbefale boken som en første pensumbok ved kurs og utdanninger i kognitiv terapi.

---

Publisert: 27. mars 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.0823  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 20. juni 2026.